



بیمار عزیز:

امکان تشکیل مجدد سنگ کلیه در کلیه های شما وجود دارد توصیه می شود به توضیحات ذیل در مورد تشکیل سنگ و پیشگیری از آن توجه نمائید.



سنگ کلیه

و راه های پیشگیری از آن

علائم شایع:

دفع سنگ باعث ایجاد دوره های درد بسیار شدید و پیچشی (متناوب) به فاصله هر چند دقیقه می شود درد معمولاً ابتدا در ناحیه پشت ، درست پایین دنده ها ، ظاهر می گردد. در طی چند ساعت یا چند روز ناحیه درد از مسیر حرکتی سنگ از حالب به طرف کشاله ران پیشروی میکند. با دفع سنگ ، درد بیمار متوقف می گردد. ولی سنگی که در حال دفع نیست معمولاً هیچ علامتی ندارد

تهوع مکرر یکی از علائم شایع می باشد دفع مقادیر اندک خون در ادرار موجب می شود که ادرار کدر یا تیره به نظر برسد.

توضیح کلی:

سنگ کلیه، ذرات کوچک و سختی است که در يك یا هردو کلیه تشکیل می شود و گاهی به داخل حالب ها (لوله های باریکی که ادرار را از کلیه ها به مثانه منتقل می کنند) انتقال می یابند. سنگ کلیه از نظر اندازه از يك دانه شن تا حدود يك توپ کوچک متغیر بوده و ممکن است منفرد یا متعدد باشد. سنگ کلیه معمولاً بزرگسالان بالای 20 سال از هر دو جنس (مرد و زن) را مبتلا می سازد و لی در مردان شایع تر است.

تهیه و تنظیم: ژيلا کاملی زاده

کارشناسی ارشد پرستاری

مرکز آموزشی درمانی ولایت

بخش اورولوژی

علل:

مصرف کم آب و مصرف زیاد نمک علل سنگ سازی است دفع مقادیر بیش از حد کلسیم از ادرار در اثر اختلال غده پارا تیروئید- که تنظیم متابولیسم کلسیم را به عهده دارد - یا در اثر مصرف بیش از کلسیم ،نقرس (در مورد سنگ های اسیداوریکی) انسداد ادراری به هر دلیل ،عفونت مزمن کلیه، عدم تخلیه منظم ادرار.

عوامل افزایش دهنده خطر تشکیل سنگ:

کاهش حجم ادرار ناشی از بی آبی یا آب وهوای گرم وخشک رژیم غذایی نا متناسب (مصرف بیش از حد کلسیم D-C و سدیم)- مصرف بیش از حد ویتامین سابقه خانوادگی سنگ کلیه-سابقه پرکاری پاراتیروئید.

پیشگیری:

✓ پیاده روی و ورزش را فراموش نکنید.



- ✓ شما می توانید معادل سه لیوان شیر و لبنیات در روز مصرف نمایید.
- سه لیوان شیر = دو لیوان ماست
- حتماً بعد از مصرف لبنیات آب بنوشید.
- ✓ ساعتی یک لیوان آب بنوشید شبها قبل از رفتن به رختخواب دو لیوان آب بنوشید.
- ✓ هر دو ساعت مثانه خود را تخلیه نمایید.
- ✓ رژیم غذایی خود را بر اساس نوع سنگ رعایت نمایید.

آدرس:

قزوین -مینودر-کوی الهیه-میدان نعن-مرکز
آموزشی درمانی ولایت

- ✓ از مصرف زیاد نمک بپرهیزید.
- ✓ در صورت بروز علائمی مانند تب، لرز، درد شکم و سوزش ادرار یا وجود خون در ادرار به پزشک مراجعه نمایید با رعایت بهداشت فردی از بروز عفونت ادراری پیشگیری نمایید.
- ✓ هر شش ماه یکبار به پزشک مراجعه نمایید و تحت معاینه و انجام آزمایشات قرار گیرید.
- ✓ بر طبق نظر پزشک و با توجه به علت ایجاد سنگ از داروهای تجویز شده استفاده نمایید.
- ✓ از راکد ماندن ادرار در کلیه ها جلوگیری نمایید.
- ✓ در رژیم غذایی خود از مواد فیبر دار مانند.
- ✓ سبزیجات، نان سبوس دار و میوه استفاده نمایید.



- ✓ مصرف انواع گوشت قرمز را در رژیم غذایی خود محدود نمایید.